

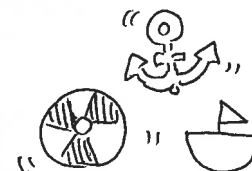
7月の献立表【中期】



令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	火	御飯 鮭の照り焼き すまし汁	・米 ・鮭 ・麩 人参 わかめ	(am)市販菓子 (pm)きなこトースト 【食パン きなこ 砂糖】
2	水	御飯 豆腐のつくね焼き みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ・じゃが芋 玉ねぎ 人参	(am)市販菓子 (pm)バナナのヨーグルト和え 【バナナ ヨーグルト】
3	木	御飯 鶏肉のチーズ煮 スティックきゅうり スープ	・米 ・鶏むね肉 チーズ ・きゅうり ・人参 トマトピューレ 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)おやき 【じゃが芋 片栗粉】
4	金	御飯 さわらの煮物 みそ汁	・米 ・さわら ほうれん草 ・小松菜 じゃが芋 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)蒸しパン 【小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
5	土	御飯 鶏肉のソテー スープ	・米 ・鶏むね肉 ・キャベツ トマト 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
6	日			
7	月	御飯 なすと鶏肉のトマト煮込み スープ	・米 ・鶏むね肉 なす トマト ・ブロッコリー 人参 マカロニ	(am)市販菓子 (pm)人参ごはん【米 人参】
8	火	御飯 鶏肉のおろし煮 みそ汁	・米 ・鶏ささみ 大根 ・ニラ わかめ もやし	(am)市販菓子 (pm)キャベツ焼き 【キャベツ 小麦粉】
9	水	御飯 肉じゃが みそ汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ・かぼちゃ ほうれん草 大根	(am)市販菓子 (pm)プリン【牛乳 卵黄】
10	木	御飯 卵焼き すまし汁	・米 ・卵黄 ツナ ・玉ねぎ 人参 大根	(am)市販菓子 (pm)チーズ蒸しパン 【粉チーズ 小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
11	金	御飯 カレイの照り焼き みそ汁	・米 ・カレイ ・木綿豆腐 しめじ わかめ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
12	土	御飯 鶏肉の香味焼き みそ汁	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ・じゃが芋 人参 麩	(am)市販菓子
13	日			
14	月	御飯 夏野菜炒め スティックきゅうり スープ	・米 ・鶏むね肉 なす かぼちゃ ・きゅうり ・人参 わかめ 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
15	火	御飯 たらの煮つけ すまし汁	・米 ・たら ・麩 わかめ 人参	(am)市販菓子 (pm)りんごの甘煮【りんご】

16	水	御飯 パプリカの炒め煮 スープ	・米 ・鶏むね肉 赤ピーマン 黄ピーマン ・冬瓜 玉ねぎ もやし	(am)市販菓子 (pm)スイートパンプキン 【かぼちゃ 砂糖】
17	木	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮つけ 納豆汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 玉ねぎ ・納豆 ブロッコリー 大根	(am)市販菓子 (pm)バナナ【バナナ】
18	金	御飯 豆腐のそぼろ煮 みそ汁	・米 ・木綿豆腐 鶏むね肉 人参 ・白菜 玉ねぎ わかめ	(am)市販菓子 (pm)鮭ごはん【鮭 米】
19	土	そぼろ丼 みそ汁	・米 鶏むね肉 ・キャベツ 木綿豆腐 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
20	日			
21	月	海の日		
22	火	御飯 カレイの旨煮 すまし汁	・米 ・カレイ ・木綿豆腐 なす ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)ホロホロクッキー 【小麦粉 片栗粉 砂糖 マーガリン】
23	水	ミートうどん スティックきゅうり 豆乳スープ	・うどん 鶏むね肉 玉ねぎ トマトピューレ ・きゅうり ・無調整豆乳 かぼちゃ 人参	(am)市販菓子 (pm)豆腐蒸しパン 【絹ごし豆腐 小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
24	木	御飯 鶏肉の煮物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 人参 大根 ・白菜 ブロッコリー わかめ	(am)市販菓子 (pm)麩のミルク煮 【麩 牛乳 砂糖】
25	金	御飯 カレイのおろし煮 みそ汁	・米 ・カレイ 大根 ・納豆 玉ねぎ ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)おやき 【じゃが芋 片栗粉】
26	土	御飯 とんちゃん焼き みそ汁	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ きゅうり ・キャベツ わかめ 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
27	日			
28	月	御飯 オムレツ スープ	・米 ・卵黄 チーズ ・じゃが芋 人参 キャベツ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
29	火	ツナ御飯 鮭の野菜あんかけ みそ汁	・米 ツナ ・鮭 ピーマン 人参 ・玉ねぎ 大根 麩	(am)市販菓子 (pm)蒸しパン 【小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
30	水	御飯 鶏肉のトマト煮 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 トマト じゃが芋 ・なす ブロッコリー わかめ	(am)市販菓子 (pm)かぼちゃの甘煮 【かぼちゃ】
31	木	御飯 松風焼き風 みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉 ・大根 もやし 人参	(am)市販菓子 (pm)麩の甘煮【麩 砂糖】



作成者	責任者	保育主幹	園長



7月の献立表【後期】



令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	火	御飯 鮭の照り焼き すまし汁	・米 ・鮭 ・しいたけ 人参 わかめ	(am)市販菓子 (pm)きなこトースト 【食パン きなこ 砂糖】
2	水	御飯 豆腐のつくね焼き みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ・じゃが芋 玉ねぎ 人参	(am)市販菓子 (pm)バナナのヨーグルト和え 【バナナ ヨーグルト】
3	木	御飯 鶏肉のチーズ煮 スティックきゅうり スープ	・米 ・鶏むね肉 チーズ ・きゅうり ・大豆 トマトピューレ 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)おやき 【じゃが芋 片栗粉】
4	金	御飯 さわらの煮物 みそ汁	・米 ・さくら ほうれん草 ・小松菜 じゃが芋 里芋	(am)市販菓子 (pm)蒸しパン 【小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
5	土	御飯 鶏肉のソテー スープ	・米 ・鶏むね肉 ・キャベツ トマト 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
6	日			
7	月	御飯 なすとポークのトマト煮込み スープ	・米 ・豚ひき肉 なす トマト ・ブロッコリー 人参 マカロニ	(am)市販菓子 (pm)人参ごはん【米 人参】
8	火	御飯 鶏肉のおろし煮 みそ汁	・米 ・鶏ささみ 大根 ・ニラ えのきたけ もやし	(am)市販菓子 (pm)キャベツ焼き 【キャベツ 小麦粉】
9	水	御飯 肉じゃが みそ汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ・かぼちゃ ほうれん草 大根	(am)市販菓子 (pm)プリン【牛乳 卵】
10	木	御飯 卵焼き すまし汁	・米 ・卵 ツナ ・里芋 人参 大根	(am)市販菓子 (pm)チーズ蒸しパン 【粉チーズ 小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
11	金	御飯 あじの照り焼き みそ汁	・米 ・あじ ・木綿豆腐 しめじ わかめ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
12	土	御飯 豚肉の香味焼き みそ汁	・米 ・豚ひき肉 玉ねぎ ・じゃが芋 人参 切干大根	(am)市販菓子
13	日			
14	月	御飯 夏野菜炒め スティックきゅうり スープ	・米 ・豚ひき肉 なす かぼちゃ ・きゅうり ・人参 わかめ 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
15	火	御飯 たら煮つけ すまし汁	・米 ・たら ・麩 えのきたけ 人参	(am)市販菓子 (pm)りんごの甘煮【りんご】

16	水	御飯 パプリカの炒め煮 スープ	・米 ・豚ひき肉 赤ピーマン 黄ピーマン ・冬瓜 しいたけ もやし	(am)市販菓子 (pm)スイートパンプキン 【かぼちゃ 砂糖】
17	木	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮つけ 納豆汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 大豆 玉ねぎ ・納豆 ブロッコリー 大根	(am)市販菓子 (pm)バナナ【バナナ】
18	金	御飯 豆腐のそぼろ煮 みそ汁	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 えのきたけ 人参 ・白菜 里芋 わかめ	(am)市販菓子 (pm)鮭ごはん【鮭 米】
19	土	そぼろ丼 みそ汁	・米 鶏むね肉 ・キャベツ 木綿豆腐 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
20	日			
21	月	海の日		
22	火	御飯 カレーの旨煮 すまし汁	・米 ・カレー ・木綿豆腐 なす ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)ホロホロクッキー 【小麦粉 片栗粉 砂糖 マーガリン】
23	水	ミートうどん スティックきゅうり 豆乳スープ	・うどん 鶏むね肉 玉ねぎ トマトピューレ ・きゅうり ・無調整豆乳 かぼちゃ 人参	(am)市販菓子 (pm)豆腐蒸しパン 【絹ごし豆腐 小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
24	木	御飯 鶏肉の煮物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 人参 大根 ・白菜 ブロッコリー わかめ	(am)市販菓子 (pm)麩のミルク煮 【麩 牛乳 砂糖】
25	金	御飯 さばのおろし煮 みそ汁	・米 ・さば 大根 ・納豆 玉ねぎ ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)おやき 【じゃが芋 片栗粉】
26	土	御飯 とんちゃん焼き みそ汁	・米 ・豚ひき肉 玉ねぎ きゅうり ・キャベツ わかめ 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
27	日			
28	月	御飯 オムレツ スープ	・米 ・卵 チーズ ・じゃが芋 人参 キャベツ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
29	火	ツナ御飯 鮭の野菜あんかけ みそ汁	・米 ツナ ・鮭 ピーマン 人参 ・玉ねぎ 大根 えのきたけ	(am)市販菓子 (pm)蒸しパン 【小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
30	水	御飯 鶏肉のトマト煮 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 トマト じゃが芋 ・なす ブロッコリー わかめ	(am)市販菓子 (pm)かぼちゃの甘煮 【かぼちゃ】
31	木	御飯 松風焼き風 みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉 ・大根 もやし 人参	(am)市販菓子 (pm)麩の甘煮【麩 砂糖】



作成者	責任者	保育主幹	園長



7月の献立表【完了】



令和7年度 一里山ひかりこども園

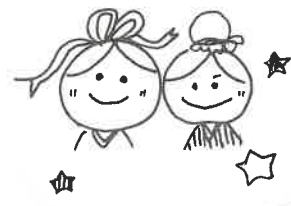
日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	火	(郷土料理:新潟) 御飯 鮭の西京焼き きんぴらごぼう ★のつべい汁	・ごぼう 人参 ごま油	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 豆乳フレンチトースト	未 438kcal 以 527kcal
2	水	(保育参加) 御飯 豆腐のつくね焼き ブロッコリーの三色サラダ 五目みそ汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 418kcal 以 506kca
3	木	御飯 タンダーリーチキン 春雨のマヨネーズ和え 大豆のトマトスープ	・鶏もも肉 にんにく カレー粉 ヨーグルト ・春雨 人参 鶏ささみ きゅうり マヨネーズ	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 474kcal 以 565kca
4	金	御飯 さわらの塩麴焼き じゃが芋の千切り炒め みそ汁	・さわら 塩	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 メープルケーキ	未 428kcal 以 517kca
5	土	御飯 鶏肉のマーマレード焼き トマトマリネ 野菜スープ		(am) ハイハイ (pm)未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこどうムネ	未 236kcal 以 371kca
6	日				
7	月	(七夕) 御飯 なすとポークのトマト煮込み キャベツのベーコンドレッシング和え 野菜スープ	・キャベツ 小松菜 鶏ささみ オリーブ油	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♥七夕ごはん	未 440kcal 以 541kca
8	火	御飯 ちくわの磯辺揚げ もやしとニラの和え物 みそ汁	・鶏ささみ 青のり ・もやし ニラ 人参 鶏ささみ ごま油	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 お好み焼き	未 421kcal 以 554kca
9	水	御飯 肉じゃが かぼちゃのごまマヨネーズ みそ汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 プリン	未 418kcal 以 504kca
10	木	御飯 大豆とツナの和風オムレツ おくらとかまぼこの海苔和え 五目汁	・おくら 鶏ささみ 刻みのり かつお節	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 コーンケーキ	未 454kcal 以 541kca
11	金	御飯 あじのごまだれ焼き ピーマンとひき肉の甘辛炒め 豆腐みそ汁		(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪野菜ハイハイ	未 456kcal 以 597kca
12	土	御飯 豚肉の香味焼き 切干大根の旨煮 みそ汁	・豚もも肉 玉ねぎ 白ねぎ にんにく	(am) ハイハイ	未 259kcal 以 334kca
13	日				
14	月	カレーライス マカロニサラダ おくらスープ		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 チーズケーキ風	未 456kcal 以 570kca
15	火	御飯 たら味噌マヨ焼き しらたきのきんぴら風 麩のすまし汁	・しらたき 赤こんにゃく ごぼう 人参 豚もも肉 ごま油	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 カルピスマドレーヌ	未 433kcal 以 511kca

16	水	御飯 豚肉とパプリカの中華炒め きゅうりの中華風サラダ 冬瓜と春雨の彩り中華スープ	・豚もも肉 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 ごま油 ・きゅうり 人参 もやし しらたき 鶏ささみ ごま油 ・冬瓜 春雨 鶏ひき肉 しいたけ ごま油	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 スイートパンプキン	未 420kcal 以 508kcal
17	木	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーのごま酢和え 納豆と豆腐のみそ汁	・ブロッコリー 鶏ささみ 人参 ごま	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 430kcal 以 506kcal
18	金	(土用の丑の日) 御飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	・きゅうり 生わかめ 鶏ささみ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 うなぎの混ぜご飯	未 480kcal 以 575kcal
19	土	牛肉の味噌丼 キャベツの胡麻ドレッシング和え 豆腐みそ汁	・キャベツ 人参 コーン ごま油 すりごま	(am) ハイハイ (pm)未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこどうムネ	未 235kcal 以 393kca
20	日				
21	月	海の日			
22	火	御飯 カレイの煮つけ おくらとなすの味噌炒め 豆腐すまし汁	・カレイ しょうが	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 きな粉クッキー	未 466kcal 以 596kca
23	水	ミートスパゲティ かぼちゃサラダ 豆乳スープ		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 お豆腐ケーキ	未 438kcal 以 560kcal
24	木	御飯 鶏の唐揚げ 梅サラダ 五目みそ汁	・鶏もも肉 しょうが にんにく ・切干大根 きゅうり 鶏ささみ	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 ぶどうゼリー	未 468kcal 以 561kcal
25	金	(保育参加) 御飯 さばの塩焼き 納豆和え 豚汁	・豚もも肉 大根 人参 里芋 ごぼう しらたき 油揚げ 白ねぎ ごま油	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 476kcal 以 581kcal
26	土	御飯 とんちゃん焼き きゅうりと人参の昆布和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 にんにく しょうが 玉ねぎ すりごま	(am) ハイハイ (pm)未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこどうムネ	未 235kcal 以 370kca
27	日				
28	月	御飯 スパニッシュオムレツ ポテトサラダ チキンスープ	・卵 牛乳 枝豆 鶏ひき肉 チーズ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 すいかと♪ハイハイ	未 424kcal 以 530kcal
29	火	御飯 あじのおろし煮 ピーマンのツナ和え みそ汁	・あじ 大根 しょうが	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 おからドーナツ	未 471kcal 以 562kcal
30	水	御飯 鶏肉の塩じゃが芋炒め ブロッコリーと大豆のサラダ みそ汁	・鶏もも肉 じゃが芋 トマト 玉ねぎ しょうが ・ブロッコリー 大豆 鶏ささみ マヨネーズ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 414kcal 以 506kca
31	木	御飯 松風焼き 春雨ときゅうりの酢の物 なめこみそ汁	・春雨 人参 きゅうり コーン みかん缶 ごま油	(am) 牛乳 小魚せんべい (pm) 牛乳 お楽しみメニュー	未 451kcal 以 529kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の7月生まれのお友達のリクエストメニューです。
※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、450kcalです。
※♥は新しく取り入れたメニューです。



作成者	責任者	保育主幹	園長
福永	真田	中野	佐々木

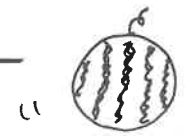


7月の献立表



令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	火	(郷土料理:新潟) 御飯 鮭の西京焼き きんぴらごぼう ★のっぺい汁	・米 ・鮭 ・ごぼう 人参 ごま油 ・鶏もも肉 人参 里芋 しいたけ 油揚げ しらたき 白ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 豆乳フレンチトースト	未 438kcal 以 527kcal
2	水	(保育参加) 御飯 豆腐のつくね焼き ブロッコリーの三色サラダ 五目みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ねぎ ・ブロッコリー 人参 コーン ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 418kcal 以 506kca
3	木	御飯 タンンドリーチキン 春雨のマヨネーズ和え 大豆のトマトスープ	・米 ・鶏もも肉 にんにく カレー粉 ヨーグルト ・春雨 人参 ハム きゅうり マヨネーズ ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマトピューレ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 474kcal 以 565kca
4	金	御飯 さわらの塩麴焼き じゃが芋の千切り炒め みそ汁	・米 ・さわら 塩麴 ・じゃが芋 人参 ビーマン 鶏ひき肉 玉ねぎ ・小松菜 里芋 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 メープルケーキ	未 428kcal 以 517kca
5	土	御飯 鶏肉のマーマレード焼き トマトマリネ 野菜スープ	・米 ・鶏もも肉 マーマレード ・トマト 玉ねぎ パセリ ・キャベツ 玉ねぎ 人参	(am) ハイハイ (pm)未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこたらムネ	未 236kcal 以 371kca
6	日				
7	月	(七夕) 御飯 なすとポークのトマト煮込み キャベツのベーコンドレッシング和え 野菜スープ	・米 ・豚もも肉 なす 人参 玉ねぎ しめじ いんげん トマトピューレ ・キャベツ ベーコン オリーブ油 ・ブロッコリー 玉ねぎ 人参 マカロニ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♥七夕ごはん	未 442kcal 以 544kca
8	火	御飯 ちくわの磯辺揚げ もやしとニラの和え物 みそ汁	・米 ・ちくわ 青のり ・もやし ニラ 人参 焼豚 ごま油 ・大根 えのきたけ 白ねぎ わかめ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 たこやき	未 421kcal 以 554kca
9	水	御飯 肉じゃが かぼちゃのごまマヨネーズ みそ汁	・米 ・豚もも肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 赤こんにゃく 絹さや ・かぼちゃ 人参 ブロッコリー マヨネーズ すりごま ・なめこ ほうれん草 大根 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 プリン	未 418kcal 以 504kca
10	木	御飯 大豆とツナの和風オムレツ おくらとかまぼこの海苔和え 五目汁	・米 ・大豆 ツナ 玉ねぎ 卵・牛乳 ・おくら かまぼこ 刻みのり かつお節 ・里芋 大根 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 コーンケーキ	未 454kcal 以 541kca
11	金	御飯 あじのごまだれ焼き ピーマンとひき肉の甘辛炒め 豆腐みそ汁	・米 ・あじ すりごま ・ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・木綿豆腐 油揚げ 白ねぎ わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 456kcal 以 597kca
12	土	御飯 豚肉の香味焼き 切干大根の旨煮 みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 白ねぎ にんにく ・切干大根 油揚げ 人参 ・じゃが芋 ごぼう 人参 玉ねぎ	(am) ハイハイ	未 259kcal 以 334kca
13	日				
14	月	カレーライス マカロニサラダ おくらスープ	・米 豚もも肉 なす かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 カレールウ ・マカロニ 人参 きゅうり マヨネーズ ・おくら コーン 人参 玉ねぎ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ぼたぼたやき	未 446kcal 以 586kca
15	火	御飯 たら味噌マヨ焼き しらたきのきんぴら風 麩のすまし汁	・米 ・たら マヨネーズ ・しらたき 赤こんにゃく ごぼう 人参 豚もも肉 ごま油 ・焼き麩 みつば えのきたけ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 カルピスマドレーヌ	未 433kcal 以 511kca



16	水	御飯 豚肉とパプリカの中華炒め きゅうりの中華風サラダ 冬瓜と春雨の彩り中華スープ	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 ごま油 ・きゅうり 人参 もやし しらたき ハム ごま油 ・冬瓜 春雨 鶏ひき肉 しいたけ ごま油	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 スイートパンプキン	未 420kcal 以 508kcal
17	木	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーのごま酢和え 納豆と豆腐のみそ汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・ブロッコリー さつま揚げ 人参 ごま ・納豆 わかめ 木綿豆腐 白ねぎ 大根 卵	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 430kcal 以 506kcal
18	金	(土用の丑の日) 御飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	・米 ・厚揚げ 豚ひき肉 えのきたけ 人参 玉ねぎ ・きゅうり 生わかめ かにかまぼこ ・白菜 里芋 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 うなぎの混ぜご飯	未 480kcal 以 575kcal
19	土	牛肉の味噌丼 キャベツの胡麻ドレッシング和え 豆腐みそ汁	・米 牛もも肉 赤ピーマン 玉ねぎ ・キャベツ 人参 コーン ごま油 すりごま ・木綿豆腐 しめじ わかめ 玉ねぎ	(am) ハイハイ (pm)未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこたらムネ	未 235kcal 以 393kca
20	日				
21	月	海の日			
22	火	御飯 カレイの煮つけ おくらとなすの味噌炒め 豆腐すまし汁	・米 ・カレイ しょうが ・なす 豚もも肉 おくら ・木綿豆腐 ほうれん草 人参 わかめ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 きな粉クッキー	未 466kcal 以 596kca
23	水	ミートスパゲティ かぼちゃサラダ 豆乳スープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマトピューレ ・かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ ・じゃが芋 しめじ 人参 調整豆乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 お豆腐ケーキ	未 438kcal 以 560kcal
24	木	御飯 鶏の唐揚げ 梅サラダ 五目みそ汁	・米 ・鶏もも肉 しょうが にんにく ・切干大根 きゅうり ベーコン ・白菜 玉ねぎ 大根 人参 わかめ 油揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ぶどうゼリー	未 468kcal 以 561kcal
25	金	(保育参加) 御飯 さばの塩焼き 納豆和え 豚汁	・米 ・さば ・納豆 ほうれん草 人参 ・豚もも肉 大根 人参 里芋 ごぼう しらたき 油揚げ 白ねぎ ごま油	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 476kcal 以 581kcal
26	土	御飯 とんちゃん焼き きゅうりと人参の昆布和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 にんにく しょうが 玉ねぎ すりごま ・きゅうり 人参 塩昆布 ・キャベツ 油揚げ わかめ 人参	(am) ハイハイ (pm)未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこたらムネ	未 235kcal 以 370kca
27	日				
28	月	御飯 スパニッシュオムレツ ポテトサラダ チキンスープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ ・鶏ひき肉 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 すいかと♪ハーベスト	未 424kcal 以 530kcal
29	火	御飯 あじのおろし煮 ピーマンのツナ和え みそ汁	・米 ・あじ 大根 しょうが ・ピーマン 人参 ツナ ねりごま ・玉ねぎ えのきたけ 人参 わかめ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 おからドーナツ	未 471kcal 以 562kcal
30	水	御飯 鶏肉の塩じゃがトマト炒め ブロッコリーと大豆のサラダ みそ汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 トマト 玉ねぎ しょうが ・ブロッコリー 大豆 ハム マヨネーズ ・なす 玉ねぎ 白ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 414kcal 以 506kca
31	木	御飯 松風焼き 春雨ときゅうりの酢の物 なめこみそ汁	・米 ・鶏ひき肉 木綿豆腐 ねぎ 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 ごま ・春雨 人参 きゅうり コーン みかん缶 ごま油 ・なめこ 大根 もやし 豚もも肉 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 お楽しみメニュー	未 451kcal 以 529kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の7月生まれのお友達のリクエストメニューです。
※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、450kcalです。
※♥は新しく取り入れたメニューです。
※31日のお楽しみメニューは実習生が考えたメニューになります。



作成者	責任者	保育主幹	園長